

辻秀一さんのデスクを取り囲むように、ずらりとバスケットボールが並べられている。そのなかで「オールドと呼ぶボールが二つ。ひとつはバスケットボール史上最高のアレイヤーとして多くの人がその名を挙げるマイケル・ジョーダン選手の前衛サイン入りボール。あとひとつは空前の大ヒットとなったバスケットボール漫画『スラムダンク』の作者である井上雄彦氏のイラスト入りサインボール。辻さんは自著を通じて井上氏の知遇を得て以来、バスケットボールへの思いを共有しながら、互いに「先生」と呼び合う仲だ。わずか十数行の文章にバスケットボールと

家宝のボールに 囲まれたデスク

という単語が頻出したが、それは辻さんのキャリアがこの球技によって彩られているからだ。

バスケットをやるため 北大医学部に進学

辻さんとバスケットとの出会いは、一〇代のはじめ。北海道大学医学部に入学したのも、バスケットボールのため。「うちは看護医の時代から数えて三〇〇年以上続く医師の家系。私はその一四代目で、医学部に行くことには特別な思いはなかった。では、どこの大学に行くかと考えたとき、バスケットの強い北大を選んだ」

当時、北大医学部のバスケットボール部は医学部の大会で六連覇を果たし、さらにインカレへの

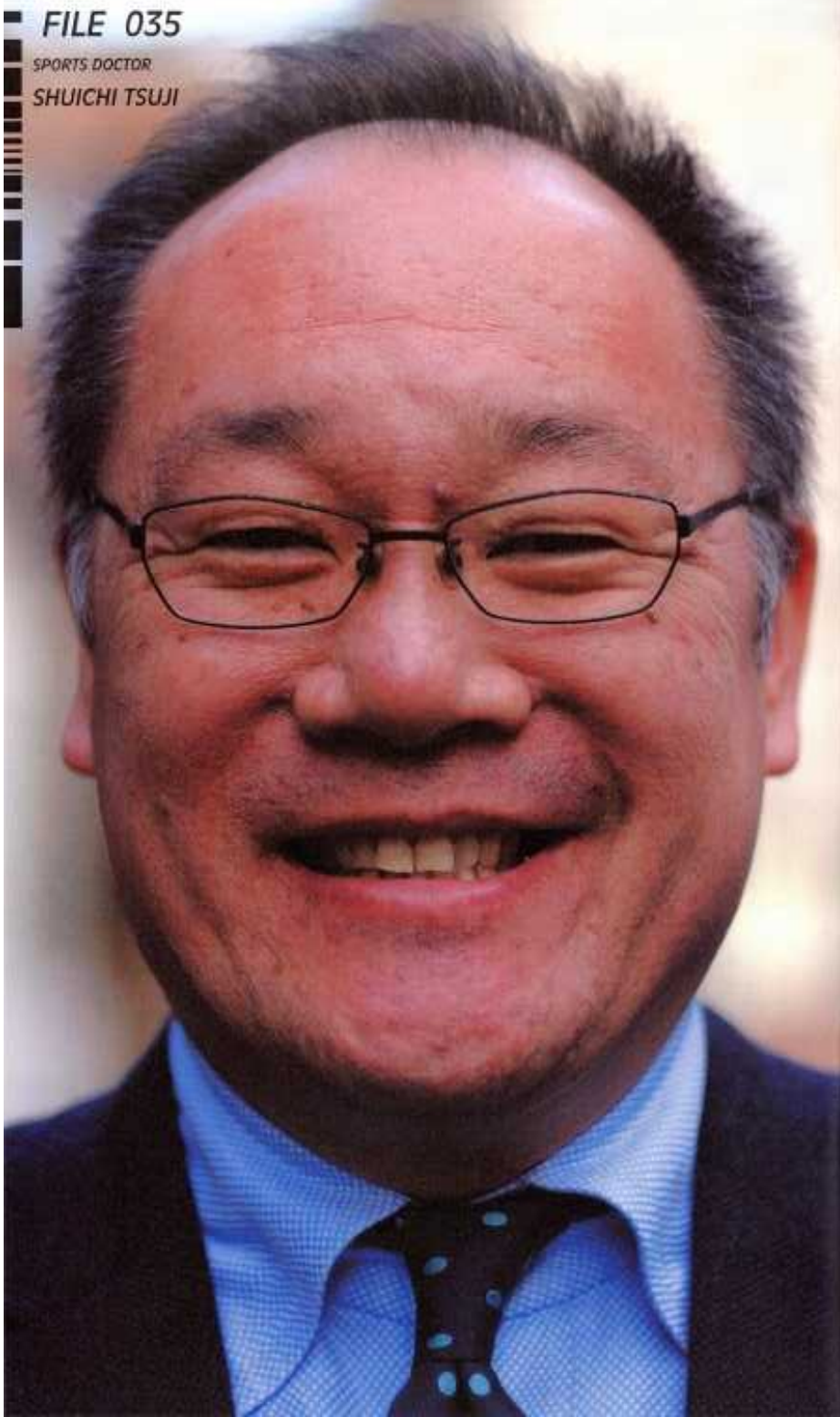
出場も目指していることを知り、迷うことなくそこを志望先にしたのだという。

とはいえ将来、バスケのできる医師を目指していたわけではなく、スポーツはあくまでも趣味。バスケット選手としての時間と医師になるための勉強とはまったく別もの。事実、在学中に簿記を継続し、目標であったインカレにも出場し、選抜にも選ばれたという充実した選手生活を送り卒業したのちは、慶應病院に内科医として入局。臨床医が研究職かを悩んだものの、そこにスポーツドクターという選択肢はなく、バスケへの関わりも絶っていた。

「派遣先の病院で患者を診たあと、慶應病院に戻り、深夜までリウマチ内科の研究。当時書き上げた論

「人の人生の役に立てる可能性がある」





文は、かなりの数だった。医師としてのキャリアを積むことに没頭していた辻さんだが、その後再びバスケットに関わることになる。そして、そのきっかけはすべて、バスケットボールの世界からの誘いの声だった。

内科医から転じて スポーツの世界へ

日本ではかねてからスポーツに関わる医師はいたが、多くは整形外科医であり、筋肉や骨の故障への対応が主な役割だった。ところが、二九八六年、バレーボール日本リーグで、ダイエーのハイマン選手が試合中に意識を失い搬送先の病院で死亡して以来、スポーツ団体はメデイカルチェックや試合中の救護体制の強化に乗り出した。バスケットボール協会も内科医を探し始め、北大の恩師を通じて辻さんに白羽の矢が立てられた。

そのころ医師としての自らのあり方に疑問を抱いていた辻さんはこれを承諾した。時を同じくして、慶應義塾大学にスポーツ医科学研究センターが設立。そこへ出入りするようになるや、慶應バスケットボール部の監督から誘われ、チームドクターとして選手の健康管理をサポートする役割が与ってきた。チームに帯同して実感したのは、日常生活でのメンタルトレーニングの重要性だった。

アメリカを本場とする応用スポーツ心理学の考え方を取り入れながら、普段の生活をいかに意識的に送るかを独自の手法で追求。その結果、構築されたメソッドは、スポーツだけに止まらず、ビジネス、音楽など、さまざまな分野で活用できる汎用性を備えていた。

同時に、自らの道を切りひらいてくれたバスケットへの恩返しとして、自らクラブチームを編成し監督として東京ナンパーワんに。

またスポーツを支えるという立場からチアリーディングチームも設立・運営したり、車いすバスケットを支援したりと、その活動はコートにとどまらなくなった。スポーツが文化として十分に定着していない日本では、スポーツドクターを職業として生計を立てるのは難しい。ましてやチームの運営等に投資するため「財政は厳しく、つねに支援者を求めている状態」だ。

辻さんはいまや内科医として培った技術とは別の世界で生きている。バスケットに関わりながら医師を続ける道もあっただろう。しかしその選択をしなかったのは、「いまの仕事のほうが、人の人生の役に立てる可能性があるから」。

マイケル・ジョーダンがこんなことを言っている。「失敗には耐えられるが、挑戦しないではない」とは耐えられない」

辻さんの生き方は、その言葉の実践のよさだ。

深夜の診療に 文句を言っていた

スポーツとの関わりはどういうきつかけで?

内科医になって四年目くらいでした。当直で夜中に急患があった翌朝、医局で「昨夜、夜中にこんな患者が来て」と、忙しさに文句を言っている自分がいたのです。医師という仕事は奉仕が根底にあるだろうと信じていたのに、自分なんなんだ、と。自問自答して悩んでいたところ、そこに日本バスケットボール協会から連絡が来て、私のことを探していた、と。聞けば、ハイマン選手の事故(P.6参照)を機に、バスケット協会も選手の健康管理と試合中の救護をサポート

トできる内科医を探していたとで、北大の恩師が私がバスケットに夢中だったことを思い出して、紹介してくれたのだそうです。

そこで再び、バスケットとの関わりができたわけですね。

さらに、慶應病院の循環器の先生が、大学病院を辞めて日吉キャンパスにスポーツ医学研究センターを作ったという。それで日吉まで会いに行つたところ、これからは健康増進医学のような、新しい内科系のスポーツドクターが健康管理して、生活をマネジメントしていく時代が来ると言うのです。もうひとつは、ヨーロッパのサッカークラブチームのチームドクターは整形外科医ではなく、内科医なんだと教えられ、つまり病院で待っていて治療をするだけでなく、それ以上に選手がピッチ上でより

良いパフォーマンスをするためのコンディショニングをサポートすることが大切だと教えられました。それを聞き、自分のやりたいことはそれだと思い、リウマチ研をやめてスポーツ研に行き、雇ってくれと頼んだのです。

スポーツ医学研究センターでは、どのような研究を?

慶應病院のリウマチ研で私は骨代謝を研究していました。そのころスポーツ研には内分泌、循環器、筋肉の先生はいましたが、骨の代謝を診る人はいませんでした。なので骨粗鬆症と、その対策の運動療法を専門にしていました。スポーツ研の教授が、慶應バスケットボール部の総監督と知り合いで、その監督が「いまだき根性だけで脳みそを筋肉にする時代じゃないと聞いたけど、サポートしてくれ」

と訪ねてきたおかげで私を紹介してもらいました。

バスケット協会といい、慶應のバスケット部といい、バスケットボールが向こうからやって来て、新しい人生を開いてくれたのです。

どちらも、まったくの偶然ですがね。とはいえ、チームドクターとして何かできたわけではありません。そこで栄養のこと、トレーニングのことなどを勉強しては、バスケット部に還元していきました。そのときの経験がいまの仕事の礎になっていきます。その後ほかの部からも依頼され、スキー、グラウンドホッケー、テニス、柔道、ラケット、レスリングが私の担当になりました。そんな生活を六年ほどしているうちに、また疑問が湧いてきました。疑問というよりは、やるべきことが見えてきたといったほうが適切ですね。というのは、一般の人を対象に生活習慣病予防のマネジメントをするにも、スポーツ選手のコンディショニングを

サポートするにも、心の部分をやらないとだめだということに気づいたので。

フェアウェイキープ 人生を歩む

そこで、メンタルトレーニングをサポートするスポーツドクターに?

そこに行くには、また別の出会いがありました。ひとつは、ちょうどそのころ、モントリオール五輪の射撃で金メダルを取ったラニー・パツシャムさんが日本の射撃協会の招待で来日し、メンタルマネジメントというテーマで講演をするということ、それを聞きに行きました。彼が言うには、もの考え方を習慣化することが大事なのだ、と。するとおもしろいもので、今度は水泳界のメンタルトレーニングで有名なキース・ベルと

著作に「習慣」という言葉がよく出てくるのは、そのためですね。

スポーツに限らず、揺らがずとらわれずの心の状態であるためのトレーニングを普段から心がけてほしいのです。ゴルフで言えば、フェアウェイキープの生き方をしたい。人生におけるバンカーやラフに入ったときの対処法ばかりが言われがちですが、フェアウェイキープの生き方をするためには、やはり練習をしなければ無理。コンペ直前に慌てて打ちっ放しに行っ

ても本番では実行できません。知識を得る、言葉を自分のものにする。そして行動に実践するというのが循環を繰り返すことで初めてスキルになる。つまり、自分のものにしてほしい。ところが日常は忙しい、本来は最も人生を豊かにすることが二の次になりがち。それを分かりやすく伝え、行動を起こしてもらおうためのサポートをするのが私の役割だと思っています。

あなたは坊主に 向いている

その後独立して、エミネクロスを立ち上げたのですか。

「スラムダンク 勝利学」を本にすればいいと提案してくれたのは井上雄彦先生。そして独立する気持ちを後押ししてくれたのは、映画の『バッチ・アダムス』でした。スポーツ研のなかで私がやっていること

だけが、ちょっと異質なものになってきて、独立が必要だなとは思ったものの、独立して生計をかけるテーマがいまひとつはつきりしませんでした。あの映画の元になった実話は、笑いをもって医療に当たり、人のクオリティ・オブ・ライフ(QOL)を豊かにしようという医師の話です。ならば私は、スポーツを手段に人のQOLを豊かにする医療をすればいいのだと、ようやく腑に落ちたのです。それならスポーツ選手だけでなく、もっと広くたくさんの方の生活を豊かにできる、と。

スポーツの世界でのイメージトレーニングでは、勝利したときの自分を想像するとよく言われますが、著書では金メダルを取ったときのことをイメージしてはダメだと書かれていました。

金メダルを取るといふのは結果です。結果は自分の力ではどうすることもできません。重要なことは、いまの自分ができる行動をしっか

りイメージできるようにすること。コントロールできない結果を考えて、その上にイメージを重ねてしまうと、結果が伴わなかったときにイメージが崩れ、振らぎが激しくなる。一流のスポーツ選手は勝ったときの姿をイメージできる人ではなく、その局面で自分がやるべきこと、できることをイメージできる人。試合中のミスはその場ではすぐに忘れ、次の局面での自分のより良いプレイをイメージし実行できる人。つまり「いまを生かす」ことが重要であるということなのです。

心の問題ですから、言葉にして伝えるのは難しいのでは、そのせいか、著作には医師らしからぬ表現をよく目にします。

私の母は、私が医者になったあと「あなたも坊主に向いている」とよく言ってます。「まるで説法を聞いているようだ」と。むかしから難しいことを分かりやすく話すのは得意だったみたいです。

著作は、ビジネス、音楽などさまざまなジャンルに広がりを見せていますが、その機軸は同じですか。

すべて一緒です。ただ、心に聞かせて抽象的なことばかりを言っていると、かえって伝わりにくいので、それぞれのジャンルで人が手に入れたいと願う「ニンジン」を分かりやすく見せているのです。

「スペイン女王」の 出現を切望する

スポーツドクターであるのと同時

に、経営者でありNPO法人の代表として著書もあるのでは？

慶應を辞めて二、三年は本当に苦労しました。妻に内緒で保険を解約。借金もし、家にお金を入れられないから、妻が働き出して。もっとも妻は、そのことで自分の才能を発見したようで、いまはスパービジネスウーマンになって、私のお金を心配してくれるようになりましたけど(笑)。日本ではまだスポーツが真の意味で文化になっておらず、趣味の世界に近い。だから、関わる人はボランティアでやるのが正々堂々でいいという意識があるなかで、キャッシュフローを作っていくのは本当に大

変なこと。医療という面でも、日本の医療は保険点数で守られているので、人を元気にするということに対する価値は認められていない。そのため自分の時間を切り売りするだけでなく、メソッドをつくりツール化しないとイケないと考えてます。とはいえ、少しお金ができれば、次にやりたいことに投資をしようので、つねにお金がないのですが(笑)。いま一番求めているのは「スペイン女王」の出現(笑)。コロンブスのアメリカ大陸を見つけたという画期的な新しいことに対して、夢と可能性に一肌脱いでくれる女王が現れないかなと望んでいます。

北海道大学医学部卒業。1986年、慶應義塾大学医学部内科に入局。91年、関大スポーツ医学研究センター、北里研究所附属スポーツクリニック内科スポーツドクターを経て、99年にスポーツの社会的価値の創造を目指すスポーツクリニック「エミネクロス・メディカルセンター」を設立。出版活動、セミナー講演会などさまざまな活動を実施する。また子どものためのバスケットボール「チームエミネクロス」ほか、トップバスケットボールチーム、チアリーディングチームなどを運営し、専任バスケットボールの支援も行う。日本体育協会公認スポーツドクターとして、学生スポーツからプロ、オリンピック選手までのチームドクターを務める。ANA、ジャパネットたかた、キリンなど企業向けのメンタルトレーニング多数。著書に「スラムダンク 勝利学」(集英社)「みんなのスポーツ学」(お父さんはなぜ運動会で転ぶのか?) (音楽を音楽に楽しめたためのセルフコーチング) (ほんとうの社会力) (仕事に活かす実力のかつくり方) (心の力コーチング) など多数。

オフィス・ドクターは
http://www.doctor-tsuj.com/
エミネクロス・グループ
http://www.eminecross.com/